

Restaurer la dignité de l'homme. La Méditation du zen.

Guy Mokuho Mercier
moine zen

Synthèse de 2 conférences données au Centre Magdala des Communautés monastiques de Jérusalem, au cours des 2 rencontres interreligieuses des 1^{er} et 2 octobre 2005 et des 6 et 7 octobre 2007.

Insatisfaction, souffrance, conflits, manque d'amour... Depuis que l'histoire s'écrit, il semble que l'être humain n'a pas vraiment changé. Ayant oublié **qui** il est véritablement et le sens réel de son existence, se voyant séparé de l'univers qui lui apparaît même comme hostile et dangereux, il se retrouve dans un état d'errance et de souffrance au point d'en perdre sa dignité dans une recherche continuelle de profits créant des conflits aveugles et sanglants.

C'est en cherchant à comprendre les causes de cette errance (le *Samsâra* en terme bouddhique) et les racines de la souffrance que le Bouddha s'est éveillé à sa nature originelle, il y a environ 2500 ans, et qu'il a enseigné le chemin de la libération. Quand l'homme se libère des voiles de l'ignorance qui occulte sa vision et sa perception du monde, il se vit en tant que réalité ultime, non séparé de l'univers et des autres. L'ignorance, un des trois poisons, est surtout le fait d'être inconscient de sa propre nature. Restaurer la dignité de l'homme a été la tâche que se sont donnés tous les Eveillés et Maîtres spirituels. Le chemin est le retour à sa véritable identité, "*le visage d'avant la naissance*" disent les bouddhistes.

A l'origine, qu'y a-t-il ? « Dieu », pour les chrétiens, les musulmans et de nombreuses religions. Les bouddhistes, eux, répondront plutôt : "Rien", "Vacuité". Tout est Vacuité et cette Vacuité est "Tout ce qui est" : il n'y a rien d'autre. "Conscience originelle" est une autre dénomination que, personnellement, j'aime bien pour exprimer ce concept d'une Vacuité qui n'est pas le néant mais l'espace d'apparition de tous les possibles, de la vie, la potentialité au repos. Un peu comme la toile blanche du peintre est potentiellement prête à recevoir une infinité de couleurs et de formes qui se superposent, se mélangent et peuvent être de nouveau recouvertes de blanc.

Qu'est-ce qui fait que le monde (et donc l'être humain) apparaît dans ce Vide, ce Rien ? C'est un mystère. Le Bouddha lui-même déconseille au chercheur spirituel d'essayer de trouver et même d'imaginer une réponse, l'urgence étant davantage de résoudre le problème de la souffrance que de spéculer sur le mystère de l'Origine.

Mais, faisons quand même une hypothèse pour les besoins du discours. Dans cette Vacuité primordiale, Conscience Originelle, apparaît une pulsion, un désir de connaissance. Pourquoi ? Mystère !! Le mental humain est trop limité pour jamais le comprendre. Comme si surgissait dans cette totalité "solitaire" la question "*Qui Suis-Je ?*", question essentielle que se pose l'être humain depuis toujours, dans le temps de sa courte existence et dans sa quête du sens. On pourrait dire que cette Vacuité, qui est Tout, éprouve le désir de se voir elle-même, de se connaître ou de s'expérimenter elle-même.

Si je désire me voir, j'ai besoin d'un miroir, autrement dit d'un objet ou d'un point de référence extérieur à moi-même.

Mais dans la Vacuité (Dieu), qui est "Tout ce qui est", il ne peut y avoir de point de référence extérieur, puisqu'il n'y a rien d'autre. Cette "Vacuité" qui est "Tout" ne peut, pour se voir que créer

ce point de référence, ce miroir, non pas à l'extérieur d'elle, puisque c'est impossible, mais à l'intérieur d'elle-même, dans une partie où dans les milliards de parties qu'elle peut créer en Elle-même. La partie est le Tout. L'océan et la goutte d'eau sont de même nature.

Ainsi le monde apparaît, dans la "Vacuité" comme le miroir dans lequel elle peut se voir, exprimer sa potentialité infinie et s'expérimenter dans toute sa magnificence. Elle s'expérimente sous la forme de la multitude des reflets éphémères qu'Elle fait surgir en Elle-même. C'est un flux constant, spontané, changeant, créateur, qui est beauté, amour. La Vie. Et chacun de nous est la partie et le Tout !

Prenons maintenant une feuille blanche. Bien qu'elle soit limitée en taille, on peut imaginer que le blanc de la feuille est sans limite, sans commencement ni fin. Cette feuille blanche symbolise la Vacuité.

Dessignons, au centre de la feuille, un cercle. C'est une forme qui se révèle sur le blanc et le fait en quelque sorte disparaître. Dès que la forme apparaît sur l'espace blanc et vide, on ne voit plus qu'elle. Si je vous demande : "Que voyez-vous ?", vous me répondez : "un cercle, un rond". Vous ne voyez plus le blanc, vous ne voyez que le cercle. Il en est de même avec la Conscience absolue : bien qu'elle soit "Tout ce qui est", ne sont vues que les formes apparaissant en Elle. On ne voit plus l'écran quand on regarde le film ! *On perd conscience !!*

Nous pouvons faire apparaître ainsi toutes sortes de formes rondes. Si nous regardons à l'intérieur de chacune de ces formes, nous y retrouvons le "blanc" de la feuille. Ce "blanc" est partout le même, à l'intérieur de chaque forme comme à l'extérieur d'elle, sur le reste de la feuille, mais il passe au deuxième plan du fait de l'apparition de la forme. L'objet a supplanté le Sujet dans l'œil du spectateur.

Ce cercle, cette forme dessinée est ce qui permet au « blanc », à la Vacuité qui est "Rien" et "Tout" à la fois, de voir sa propre potentialité infinie, de se révéler à Elle-même. « *Le Vide est la forme, la forme est le Vide* », énonce le Sutra de la Grande Sagesse, le sutra du Cœur, l'un des textes fondamentaux du bouddhisme, et du zen en particulier. Toute forme est une apparition, un reflet dans la Vacuité, un frémissement dans la Conscience, lui permettant de "prendre" conscience d'Elle-même. Ou encore, autre manière de formuler : c'est dans la forme, notre corps périssable, que nous reflétons et actualisons la Vacuité, la Conscience Originelle, la "*nature de Bouddha*". C'est dans la forme que la Conscience impersonnelle devient personnelle (que Dieu s'incarne) et que la Conscience Originelle s'expérimente.

Les formes innombrables apparaissent et disparaissent continuellement à l'intérieur de la Vacuité, Vacuité elles-mêmes (Tout est Un), dans l'infini du temps réduit à la seule réalité de l'instant présent. Impermanentes en essence, elles ont une existence éphémère, illusoire. Le Bouddha enseigne qu'elles sont constituées d'*agrégats*, c'est-à-dire d'éléments (vides et éphémères, eux aussi) ou d'informations, de vibrations, de potentialités karmiques qui s'agrègent, se juxtaposent, se superposent en un incroyable maelström, lui aussi vide, qui devient cet univers dans lequel nous apparaissions nous-mêmes.

Ces *agrégats*, selon le Bouddha, sont les cinq principes constitutifs de l'individu : la matière (le corps ou la forme), les sensations et émotions, les perceptions, les formations mentales et la conscience (ou plutôt "les" consciences correspondant aux six sens), et il n'y a rien d'autre. Dans les *agrégats*, on ne peut trouver aucun "moi" ou quoique ce soit qu'on puisse appeler "mien". Pas de "propriétaire". Le concept de non-soi (non-moi, non-ego) est fondamental dans l'enseignement du Bouddha, car, une fois de plus, Tout étant Un, il ne peut y avoir deux Réalités, deux Vérités.

L'individu est donc un ensemble d'*agrégats* toujours en mouvements et en transformations dépourvu d'existence propre, individuelle, car ce groupe d'*agrégats* ne peut fonctionner indépendamment de tous les autres ni en dehors de la Vacuité dont il est la manifestation. Il n'est qu'un reflet apparaissant au sein du Vacuité (Conscience Originelle), lui permettant de se voir Elle-même. Reflet si illusoire qui fait dire aux Eveillés que rien n'est jamais né et que rien ne meurt jamais.

Pourtant, chose curieuse —encore un mystère !— l'individu, par le fait qu'il perçoit le monde et ses objets à travers "ses" sens (appropriation abusive et non justifiée), imagine un extérieur et un intérieur, se voit séparé du Tout dont il est issu, et, ignorant son Origine, désemparé, il se croit et se voit seul. Terrorisé par la peur du Vide immense qui l'entoure, il cherche à s'en protéger, s'imagine

une personnalité autonome et s'identifie à elle sans même réaliser qu'elle est une illusion qu'il crée en lui-même. Cette illusion, cette fausse identité s'appelle "ego".

Dès le début de son existence, l'individu est soumis au jeu du conditionnement éducationnel, culturel, social. Un grand sentiment de solitude et les peurs en résultent consolident la coquille faussement protectrice de l'*ego*, la fausse idée qu'il a de lui-même. Je la schématise sur la feuille en entourant le rond noir par un autre, rouge. Il en vient à élaborer toutes sortes de schémas, de concepts sur lui-même et sur la vie, et se perd davantage dans un flot d'activités pour éviter de se confronter à ces peurs. Ses actions (le *karma*) ne trouvent plus leur source dans le Tout dont il est issu, mais dans les peurs, les fantasmes et les délires de l'*ego*. Pour combler son manque, l'individu cherche désespérément dans les objets extérieurs les satisfactions dont il pense qu'elles seront source de bonheur et, sans cesse courant après les objets-reflets, renforce par là-même sa frustration et consolide le manque. Totalement identifié à l'illusion de l'*ego*, l'individu a perdu le sens de sa propre humanité.

Voilà pourquoi, selon le Bouddha, nous ressentons un tel "mal-être" et pourquoi nous souffrons. L'identification à l'*ego* nous coupe de la relation avec le Tout, avec le « blanc » de la feuille, avec le Vide-créateur, avec Nous-mêmes.

Le retour à la Dignité, l'enseignement du Bouddha consiste (je simplifie) à éclairer ce qu'est la cause de la souffrance et du manque, pour y mettre fin. Au début de sa recherche, le Bouddha s'est astreint, en vain, à des pratiques ascétiques extrêmes. Réalisant la futilité de telles pratiques qui faillirent lui coûter la vie, il s'assit au pied d'un arbre, cessa de s'infliger une discipline trop stricte, reprit une alimentation normale et décida de ne plus bouger tant qu'il n'aurait pas résolu le problème de la vie et de la mort, tant qu'il n'aurait pas dissipé l'illusion de l'*ego* ou, autrement dit, répondu à la question "Qui suis-je?". Sa méditation s'est poursuivie jusqu'à l'Eveil, qui n'est autre que la compréhension et la disparition du "moi" illusoire et donc la cessation totale de l'identification à cette illusion trompeuse et à la souffrance qui en découle. C'est ce qu'on appelle le Nirvâna. "Le retour à la condition normale" disait sans cesse Maître Deshimaru.

Que se passe-t-il lorsque nous nous asseyons en méditation ? Nous répondons à ce besoin fondamental qui est celui de la Conscience de se voir Elle-même. Nous retournons au silence primordial, à la Vacuité, à Dieu. C'est un besoin naturel.

C'est dans le silence de l'esprit, accessible à chacun de nous, que nous pouvons prendre conscience des illusions qui nous aveuglent et nous manipulent, du caractère factice de l'*ego*, et par là-même re-trouver le chemin de notre véritable nature.

Dans cette méditation enseignée par le Bouddha, nous ne cherchons rien, nous demeurons attentifs, d'instant en instant, sans objet, sans attente d'un résultat. Puis dans ce silence intérieur, une première pensée surgit, puis une autre, puis une autre encore... Les pensées s'enchaînent les unes aux autres continuant à entretenir nos histoires, nos rêves, nos désirs, nos manques et nos peurs, notre mal-être. Il y a cette voix qui parle sans cesse à l'intérieur de nous, "dans notre tête". Nous nous parlons à nous-même, du matin jusqu'au soir ! Dans la méditation, on est bien obligé à un moment de s'en rendre compte !

Si nous devenons un peu plus attentifs, nous constaterons que ces pensées sont rarement en rapport avec l'instant présent, mais concernent au contraire, soit le passé, soit le futur. Souvenirs, rêveries, réactions, scénarios de vie ou dialogues imaginaires, projets, fantasmes... Le "mental" (encore un concept !), ou plutôt le continuum des pensées est si puissant qu'il capte la totalité de notre attention et occupe tout l'espace de la conscience. Même lorsque nous avons une longue expérience de la méditation, nous sommes souvent entraînés loin de nous-même, dans des mondes virtuels (ceux de l'*ego*, du "moi" illusoire), des histoires fictives à partir desquelles nous construisons notre vie et nos relations aux autres et au monde.

Captivés par nos pensées et nos histoires personnelles, nous ne sommes plus présent à nous-même. Dans la vie quotidienne, cette activité mentale est continue, sans même que nous nous en rendions compte. Car l'*ego*, qui est pure fabrication "mentale", a besoin, pour assurer sa survie, d'entretenir et de nourrir les désirs, les peurs, la souffrance, les rêves. Sur la feuille blanche, il n'y a plus que des cercles rouges s'affrontant, se protégeant, tournant dans l'errance perpétuelle du Samsâra et dans l'ignorance de leur réalité intérieure.

Pendant la méditation, par l'attention vigilante, nous penons conscience de ce processus et nous cessons "naturellement" de suivre les pensées, c'est-à-dire sans effort volontaire. Pour cela, nous portons l'attention sur le corps. Le corps est toujours présent, ici et maintenant. C'est pourquoi, dans l'école du zen, nous insistons tant sur la posture de méditation, droite, immobile et dynamique, silencieuse et détendue. Si nous ramenons régulièrement notre attention sur le corps et ses sensations, ou sur la respiration, le mental discursif finit par se calmer (sans que l'ego intervienne) et les espaces de silence deviennent de plus en plus importants et fréquents.

Silence ne signifie pas nécessairement absence de pensées, car il est dans la nature des pensées, tant que nous sommes vivants, d'apparaître et de disparaître. Mais si nous lâchons les pensées, si nous ne les saisissons plus, si nous cessons de les entretenir en revenant à la concentration sur le corps, sur les sensations, alors nous commençons à trouver le vrai silence qui n'est pas seulement l'absence des mots et à nous fondre en Lui. Nous commençons à goûter le « blanc » de la feuille, l'essence, et à retrouver le chemin de notre nature originelle, au centre du rond noir (et aussi du rouge), sur la feuille. Le cercle rouge perd peu à peu de son intensité et se lézarde et des espaces se créent spontanément entre l'intérieur et l'extérieur de la forme.

Vient alors un moment où n'existe plus, dans ce silence, ni passé ni futur et pourtant nous sommes là, totalement là, pleinement conscient. Il n'y a plus ni observateur ni chose observée. Il y a simplement totale présence, sans recherche, tranquillité et Paix. Nous nous éveillons à la Vacuité primordiale. Nous revenons chez nous, à notre demeure originelle que nous n'avons, en fait, jamais quittée.

Puis, dans ce silence de notre méditation, une autre pensée apparaît. La Vacuité se fait pensée. Nous pouvons avoir la tentation de la combattre, de la repousser. Mais **qui** veut combattre ? Qui veut se débarrasser de cette pensée "dérangante" sinon un ego obsédé par le désir de trouver la pureté ou l'éveil ou un état spécial de conscience. L'attente de quelque chose, d'un résultat est aussi une manifestation de notre manque. Or, ici et maintenant, il ne manque rien.

Aussi les moines zen pratiquent-ils le "non-faire", la "non-saisie", c'est à dire ce qu'on appelle le "lâcher-prise", bien souvent sans en comprendre le sens. « Laissez faire, ne vous opposez pas, ne contrôlez pas les choses... ». « Ne cherchez rien, car toute recherche vous éloigne de Vous-même ». Dans le zen il n'y a pas de "combat" car on réalise dans la méditation elle-même que tout est la manifestation de la Source Originelle (y compris l'illusion de l'ego).

Peut-on alors décrire l'état de méditation ? Ce n'est pas un état où l'on pense. Ce n'est pas non plus un état où l'on ne pense pas. Maître Dogen dit qu'on "*pense sans penser*", on pense depuis la non-pensée, depuis le "blanc", depuis la Vacuité, centre immobile, partout et nulle part. C'est un état de silence dans lequel les pensées, les sensations, émotions et perceptions sont vues sans qu'on les nourrisse de notre propre énergie. Il n'y a plus ni intérieur, ni extérieur. Tout est Un. La lumière s'illumine Elle-même en Elle-même.

Imaginons que nous nous promenons dans un parc. Nous voyons un arbre. Immédiatement, le mental se met à identifier ce qu'il perçoit et à émettre des jugements: « c'est un arbre » ; « c'est un pin » ; « c'est un beau pin », etc. L'arbre n'existe plus ; il n'y a plus que des mots, une image dans la mémoire à laquelle correspond cet arbre. Le "mental" ne cesse de créer un écran entre la Réalité et nous-même.

Le Bouddha dit : « *Dans ce qui est vu, il ne doit y avoir que ce qui est vu ; dans ce qui est entendu il ne doit y avoir que ce qui est entendu ; dans ce qui est senti (odeur, goût, toucher) il ne doit y avoir que ce qui est senti ; dans ce qui est pensé il ne doit y avoir que ce qui est pensé...* ». Plus de 'moi', d'ego. L'illusion s'évanouit.

Dans la méditation, le mental est observé et l'on en éclaire les mécanismes réactifs. Il est vu comment nous saisissons les choses, comment les jugements, les rejets, les peurs et les mille facettes de notre conditionnement nous coupent de la Réalité. Pendant la méditation, les pensées sont prises pour ce qu'elles sont : des nuages passant dans le ciel. Simplement. La montagne ne bouge pas et les nuages passent. Nous cessons naturellement (et même inconsciemment) de nous attacher au constructions du mental et donc à notre "moi".

Le mental (l'ego qui vit dans le mental) crée l'illusion que nous sommes séparé des autres. Mais dans la Réalité, rien n'est séparé, tout communique. L'Essence est Une. Chacun peut le ressentir dans son propre corps, dans sa propre présence consciente. Bien sûr, chacun a ses propres pensées, est

conscient ou plongé dans les rêves. Pourtant, sans l'ombre d'un doute, dans le dojo, chacun peut faire l'expérience d'une profonde unité avec tous les êtres. Et c'est de cette réalisation que naît la vraie compassion.

Dans les temples zen, chaque geste est important. Par exemple, la manière de saluer, de faire *gassho*, en réunissant la main droite et la main gauche. C'est l'expression de la non-dualité, de la non-séparation. Qu'est-ce que la non-dualité ? Totale présence dans ce qui se passe. Que l'on fasse la vaisselle, la cuisine, ou que l'on soit aux toilettes, peu importe. Il n'y a pas une chose qui soit plus importante qu'une autre. Dans notre pratique, du matin au soir, et même pendant notre sommeil, tout est important. Tout est en même temps totalement illusoire et totalement essentiel. La conscience quotidienne manifeste la Conscience Originelle.

Par l'attention nous voyons ce qui est irréel, illusoire et comment nous devenons absents de notre propre présence, de la Présence. En étudiant et découvrant ce qui est irréel, illusoire, (*l'ego*) on accède au Réel. En étudiant la forme, on accède naturellement à la Vacuité, à l'Essence, à Dieu. L'illusion, éclairée, se transforme en Eveil. Ce n'est plus un concept mais la Réalité de l'instant dans l'expérience de notre propre présence, au cœur du silence. La feuille est blanche, à nouveau.

Être attentif à chaque chose, à chaque geste signifie méditer. Méditer n'est pas quelque chose qu'on fait à certaines heures de la journée. C'est une question de vie ou de mort. Le Bouddha disait : « *Les attentifs ne meurent pas* ». Si vous n'êtes pas attentif, vous êtes déjà mort. Être attentif, c'est demeurer dans l'instant présent, "*conscient de l'apparition et de la disparition des choses*". Tout ce qui est passé n'existe plus, tout ce qui est futur n'existe pas encore. Seul l'instant présent est, et il est insaisissable. Chaque instant apparaît, puis disparaît. La vie est un processus constant de naissance et de mort. Aussi, si je ne suis pas capable de mourir à chaque instant, de m'abandonner à la vie à chaque instant, je ne peux pas renaître, je ne peux pas **re**-trouver "Qui je suis", qui "Je" est. Si la méditation n'est pas cet abandon total, elle n'est que gymnastique ou exercice de concentration ou, pire, un caprice de l'ego.

Si je n'apprends pas à accueillir chaque instant tel qu'il est, je ne pourrai jamais retrouver le chemin de ma vraie nature. La Voie du Bouddha est ce chemin où l'attention se focalise sur l'instant présent. Cette attention perceptive est le cœur de la méditation bouddhique.

Si loin que vous alliez, si loin que vous montiez, il vous faut commencer par un simple pas. C'est le pas d'ici et maintenant. Oubliez celui que vous venez de faire, créez celui que vous faites, évitez de vous projeter dans le prochain avant de le faire. La vie se fait naturellement, elle n'attend pas notre consentement. Plus nous résistons, plus nous souffrons. Comprendre cela, et s'abandonner, c'est retrouver le chemin de notre propre essence, de notre propre humanité, de notre dignité.

Chaque instant, s'il n'est pas complètement accompli, habité, conscient, est un instant perdu. Chaque instant complètement vécu, tel qu'il est, laisse une place vierge (et blanche), et fraîche pour l'instant qui va suivre. A chaque instant la Réalité, la Vacuité (Dieu) se manifeste dans le monde visible par notre présence même.

Vous pouvez télécharger ces enseignements et conférences. Merci de ne pas les faire circuler par mail. S'ils vous ont plu, envoyez un don à l'association **Tenborin, 101 rue Michelet. 37000 - Tours. Merci de votre soutien à notre projet.**